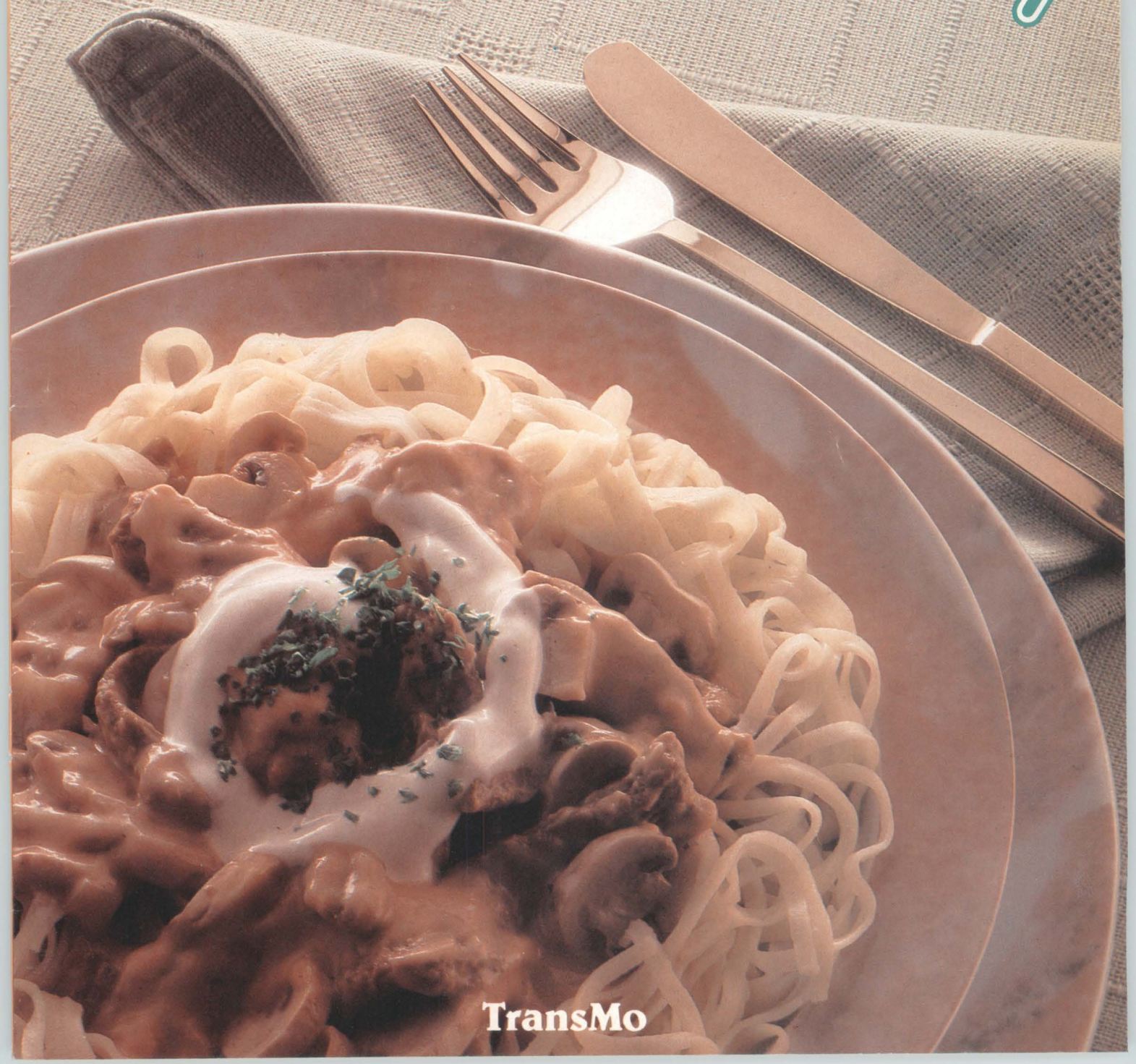
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

9



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
FASCICULE 9 VOLUME 1

FRUITS ET LÉGUMES 9
Tomates 225

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 9
Languettes de boeuf 230

CONGÉLATION 9
Repas prêts à servir 235

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Plats en sauce prêts en 30 minutes 238

PÂTISSERIE ET DESSERTS 7
Confiseries 242

RECETTE VEDETTE
Filets de sole, sauce au vin 246

CUISINE MICRO-ONDES 9
Riz cuit aux micro-ondes 248

MICRO-SECRETS
Des fines herbes séchées Endos

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë

Graphistes:
Fabienne Léveillé
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributeurs Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 26 numéros	~~58,50 $~~	51,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 52 numéros	~~117,00 $~~	90,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Conseils du chef

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

EXEMPLE

Riz brun au safran — **13 min**

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse / 175 ml de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez à l'aide d'un couvercle non hermétique ou d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
2 Cuisez aux micro-ondes à MAX., 5 min; réduisez à MED. et laissez cuire encore 8 min.
3 Laissez reposer (temps d'attente) pendant 5 min.

Temps de cuisson

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de **650 et 700 watts** mais peuvent être réussies avec des appareils de 500 et 600 watts simplement en réglant en conséquence les temps de cuisson (consultez la page intérieure de l'endos).
Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

Tomates

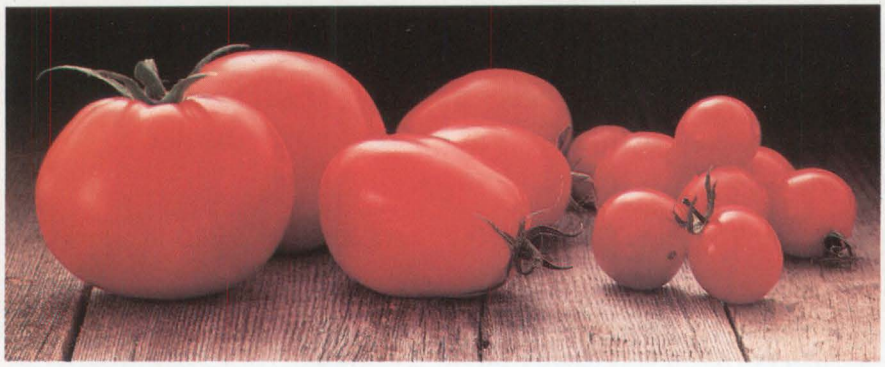
Les tomates s'apprêtent à toutes les sauces : hachées, tranchées, farcies, réduites en purée, elles se transforment en repas savoureux et alléchants en un rien de temps.

Les tomates font d'excellents potages et des salades superbes; elles sont aussi indispensables pour préparer une vraie sauce à l'italienne. En fait, il est pratiquement impossible d'en énumérer tous les usages. Ce qui est certain, par contre, c'est que les tomates fraîches rehaussent la saveur des plats cuisinés; de plus, le four micro-ondes permet d'en accentuer toutes les qualités.

Bouchées de tomates au fromage à la crème

RAY DUNS

Comment choisir et conserver les tomates



Choisissez *des tomates assez lourdes, fermes et bien formées, selon la variété. Les tomates ordinaires et les tomates cerises sont de forme arrondie; les tomates poires, dites « italiennes », sont excellentes pour les sauces. Choisissez des fruits sans cicatrices ni taches brunes; il n'est pas nécessaire que les tomates soient entièrement rouges. Les tomates fraîchement cueillies sont les meilleures, il va sans dire.*

Réfrigérez *les tomates mûres, au besoin, et utilisez-les en moins de 3 jours. Laissez mûrir les tomates à la température ambiante, mais évitez de les laisser exposer trop longtemps au soleil.*

Crème de tomate

12½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de tomates mûres, coupées en morceaux
½ oignon, haché finement
2 cuil. à café de sucre
1 feuille de laurier
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 ⅜ tasse/450 ml d'eau bouillante
1 cube de bouillon de légumes ou de poulet
3 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre
4 cuil. à soupe de crème
persil haché (facultatif)

4 PERSONNES

1 Mélangez tomates, oignon, sucre et feuille de laurier. Couvrez et faites cuire de 5 à 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Passez au tamis.

2 Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez farine et lait, faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en brassant 1 ou 2 fois. Ajoutez la pulpe.

3 Versez l'eau bouillante sur la pâte de tomates et le cube de bouillon. Remuez bien, puis incorporez au premier mélange.

4 Assaisonnez la soupe. Faites cuire 3 min à MAX., en brassant 1 fois. Ne laissez pas bouillir. Versez à la louche dans des assiettes individuelles, garnissez d'un filet de crème et de persil haché.

RAY DUNS

Tomates farcies

5 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de tomates de même grosseur (8 tomates moyennes ou 4 grosses tomates)
4 tranches de bacon, coupées en morceaux
½ oignon, haché finement
1 branche de céleri, hachée finement
⅜ de tasse/75 g de pois surgelés
1 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe d'eau chaude
1 cuil. à soupe de parmesan ou de cheddar râpé
¼ de cuil. à café de thym
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Enlevez une tranche sur le dessus de chaque tomate, videz avec une petite cuiller.

2 Mélangez bacon, oignon, céleri et pois, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Incorporez la chapelure, l'eau, le fromage et le thym. Assaisonnez au goût.

3 Déposez les tomates évidées dans un plat peu profond et remplissez-les du mélange. Faites chauffer de 2 à 5 min à MED.; tournez le plat 1 fois.

Potage à la tomate et au basilic

11 min

Temps d'attente : aucun

Ce potage a une saveur bien prononcée; il est excellent accompagné de petits pains chauds.

3 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de jus de légumes ou de tomate
¾ de tasse/175 g de tomates hachées
½ oignon, haché finement
2 branches de céleri, hachées finement
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café de basilic
1 cube de bouillon de poulet
1 ⅜ tasse/450 ml d'eau bouillante
tiges de cresson, ciboulette ou persil, pour garnir le dessus

2 OU 3 PERSONNES

1 Délayez la farine dans 2 cuil. à soupe d'eau froide; incorporez jus, tomates, oignon, céleri, beurre, sucre et basilic. Faites dissoudre le cube de bouillon dans l'eau bouillante et ajoutez au mélange de tomates. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou utilisez un couvercle non hermétique et faites cuire de 10 à 15 min à MAX., jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement, en remuant toutes les 5 min.

2 Passez au tamis, puis faites réchauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le potage soit bien chaud. Versez dans des bols et garnissez le dessus de cresson, de persil ou de ciboulette.

Tomates chaudes marinées

2 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de tomates bien fermes, en tranches de ½ po/1 cm d'épaisseur
2 ou 3 petits oignons, émincés

VINAIGRETTE

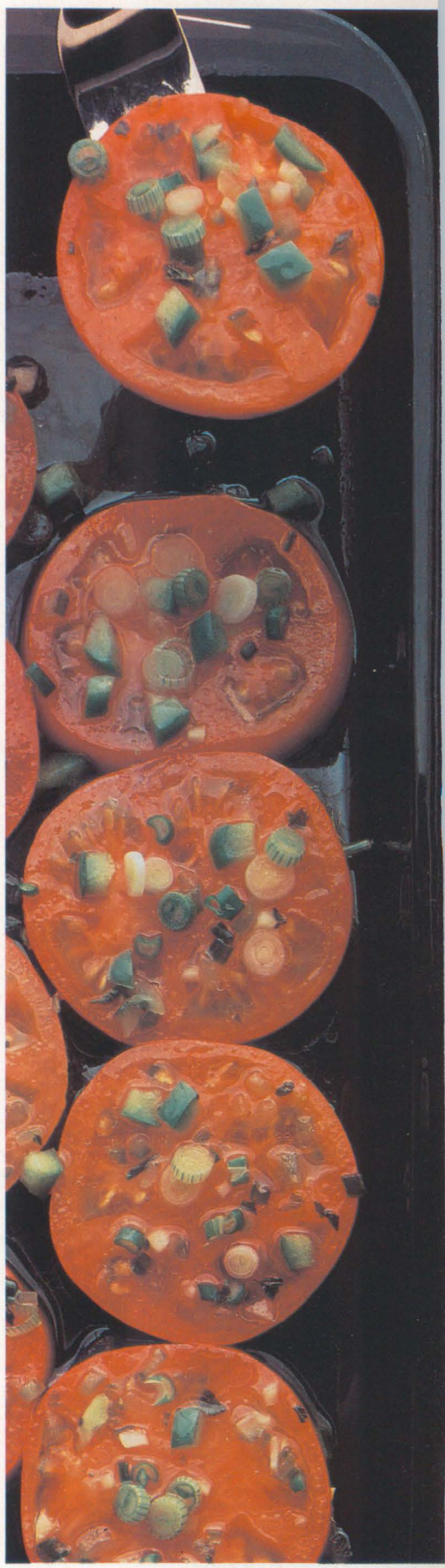
8 cuil. à soupe d'huile végétale
3 cuil. à soupe de vinaigre
2 cuil. à soupe de poivron vert, haché finement
1 cuil. à soupe de chutney sucré
1 gousse d'ail, écrasée
½ cuil. à café d'origan
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un plat peu profond. Brassez et assaisonnez au goût. Ajoutez les tomates, tournez-les pour qu'elles soient bien imprégnées. Couvrez et laissez mariner 2 h à la température ambiante.

2 Retirez les tomates et déposez-les en une seule couche dans un autre plat peu profond. Arrosez de 2 ou 3 cuil. à soupe de vinaigrette et parsemez d'oignons hachés.

3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., en tournant le plat 1 fois à mi-temps.



Tomates chaudes marinées

Sauce tomate à l'italienne

20 min

Temps d'attente : aucun

Garnissez une croûte à pizza de cette sauce, placez-la sur une grille ou un plat à brunir et faites cuire de 5 à 8 min à MAX., en tournant le plat 1 fois pendant la cuisson.

2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon, émincé
2 branches de céleri, en tranches minces
2 gousses d'ail, écrasées
½ petit poivron vert, haché
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 lb/450 g de tomates, coupées en morceaux
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
4 cuil. à soupe de vin rouge, de bouillon ou d'eau
1 cuil. à café de basilic
1 cuil. à café d'origan
1 cuil. à café de marjolaine
sel et poivre

QUANTITÉ : 2 ½ tasses/600 ml

1 Mélangez huile, oignon, céleri, ail et poivron dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez bien.

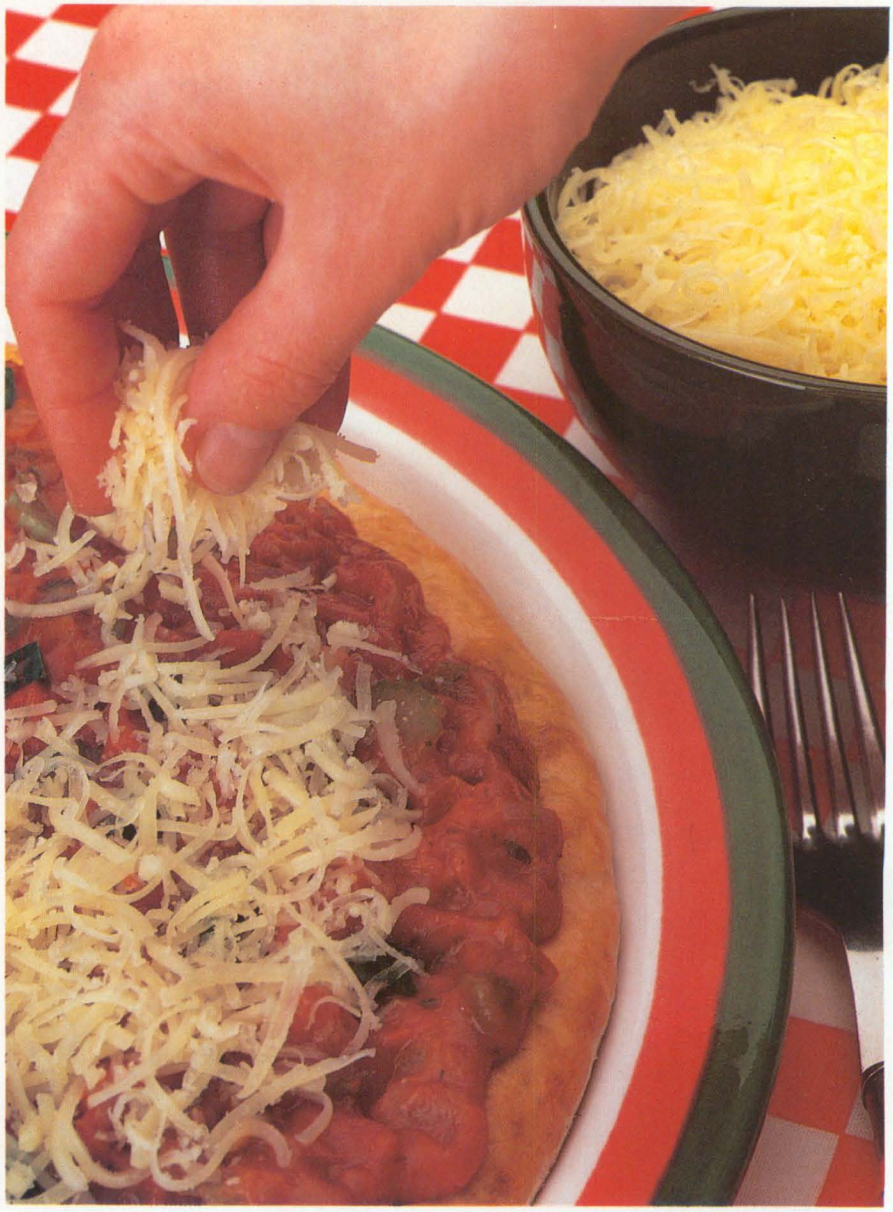
2 Incorporez la farine, puis ajoutez tous les autres ingrédients. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.; diminuez la puissance à MED., laissez cuire encore 10 min, jusqu'à la consistance voulue, en brassant 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

Tomates en casserole

8½ min

Temps d'attente : aucun

4 tranches de bacon, coupées en petits dés
2 branches de céleri, coupées en morceaux
½ petit oignon, émincé
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 lb/450 g de tomates, pelées et coupées en morceaux (voir Micro-trucs ci-contre)
2 tranches de pain, en petits dés
1 gousse d'ail, écrasée
½ cuil. à café d'origan



RAY DUNS

sel et poivre
1 cuil. à soupe de fromage finement râpé

4 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon dans une casserole couverte, de 2 à 4 min à MAX.

2 Faites fondre beurre, oignon et céleri dans une casserole couverte de 3 ¾ tasses/900 ml, de 2 à 4 min à MAX. Incorporez bacon, farine, tomates, cubes de pain, ail et origan; assaisonnez au goût. Lissez délicatement la surface.

3 Faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en brassant 1 ou 2 fois.

4 Enlevez le couvercle, saupoudrez de fromage râpé; faites gratiner environ 30 s à MAX., juste avant de servir.

Micro-trucs

Pour peler facilement les tomates : faites bouillir 3 tasses/750 ml d'eau 9 ou 10 min à MAX. ou utilisez une bouilloire conventionnelle. Piquez les tomates et plongez-les dans l'eau bouillante. Couvrez et faites chauffer 30 s à MAX., jusqu'à ce que la peau s'enlève facilement.

Retirez les tomates à l'aide d'une écumoire et plongez-les dans un bol d'eau froide. La peau s'enlèvera très facilement à l'aide d'un petit couteau.

Bouchées de tomates au fromage à la crème

4¼ min

Temps d'attente : aucun

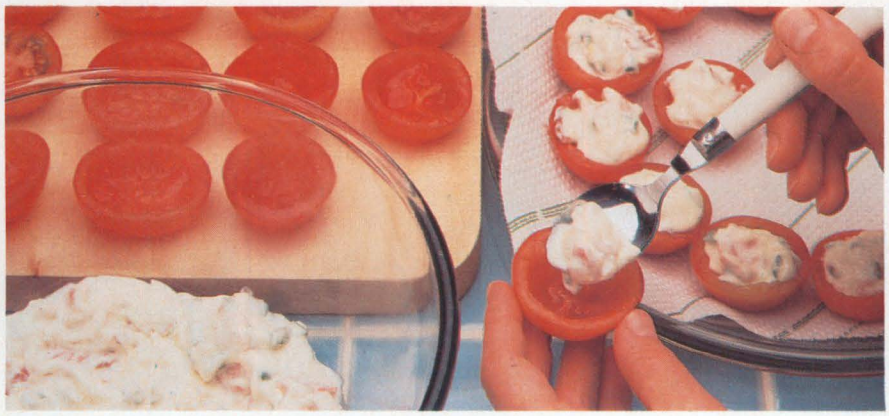
4 tranches de bacon, coupées en morceaux
8 oz/225 g de fromage à la crème
1 cuil. à café d'oignon, finement haché
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 jaune d'oeuf
½ petit poivron vert, haché finement
1 ½ lb/700 g de tomates bien fermes (32 ou 16 petites tomates)

32 OU 16 BOUCHÉES

Préparation des bouchées de tomates au fromage à la crème

Faites cuire *le bacon dans une casserole couverte, de 2 à 4 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Égouttez bien.*

Faites ramollir *le fromage dans un plat non couvert, 15 s à MAX. Ajoutez le bacon, l'oignon, la poudre à pâte et le jaune d'oeuf. Mélangez bien le tout à l'aide d'une cuiller en bois, incorporez le poivron, brassez bien et réservez.*



Enlevez *une tranche sur le dessus des tomates cerises ou coupez les petites tomates en deux. Retirez la pulpe et les graines et jetez-les. Assurez-vous que les coquilles resteront bien droites, puis remplissez-les du mélange au fromage à la crème. Disposez la moitié des tomates en cercle sur une assiette doublée de papier absorbant et placez-en 3 ou 4 au centre.*

RAY DUNS

Faites chauffer *de 1 à 3 min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit légèrement gonflé, en tournant l'assiette toutes les 30 s. Faites chauffer le reste des bouchées.*

Languettes de boeuf

Voici de tendres languettes de boeuf accommodées de diverses façons, pour des plats simples ou plus raffinés, préparés rapidement et avec soin grâce au four micro-ondes.

Servez-vous de tendres languettes de boeuf pour préparer des plats savoureux et succulents au four micro-ondes. Vous pouvez cuisiner un délicieux boeuf stroganoff ou apprêter de succulentes languettes de boeuf à la chinoise.

Faites cuire du riz ou des nouilles de manière conventionnelle pendant que le boeuf cuit au four micro-ondes ou préparez un légume d'accompagnement aux micro-ondes.

Boeuf stroganoff

ALAN DUNS

Boeuf stroganoff

45½ min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de champignons, tranchés
1 gros oignon, émincé
2 cuil. à soupe de beurre
1 ½ à 2 lb/700 g à 900 g de bifteck de croupe, de surlonge ou d'aloyau, coupé en fines languettes
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ¼ tasses/550 ml de bouillon de boeuf chaud
½ cuil. à café de sel
6 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
½ tasse/125 ml de crème sure, et un peu plus, pour garnir le dessus du plat
persil haché, pour garnir

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez champignons, oignon et beurre ou margarine dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire 5 ½ ou 6 min à MAX.

2 Enrobez les languettes de boeuf de farine et ajoutez-les aux légumes; incorporez le bouillon, le sel, la pâte de tomates et la sauce Worcestershire. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.

3 Diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson pendant 35 min, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Brassez le tout à mi-cuisson.

4 Incorporez la crème sure. Servez sur un nid de riz ou de nouilles; garnissez le dessus d'un filet de crème sure et saupoudrez de persil haché. Laissez reposer 5 min.

Boeuf bourguignon

43 min

Temps d'attente : 10 min

Le boeuf bourguignon est un plat traditionnel de cette région de France appelée la Bourgogne. Accommodé aux champignons et aux oignons, rehaussé d'une riche sauce au vin rouge, ce plat est succulent préparé au four micro-ondes.

4 tranches de bacon, coupées en quatre
1 ½ à 2 lb/700 g à 900 g de bifteck de surlonge, de croupe ou d'aloyau, coupé en fines languettes de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ lb/225 g de champignons, tranchés
4 petits oignons, émincés
1 carotte, coupée en morceaux
1 gousse d'ail, écrasée
1 tasse/250 ml de vin rouge (Bourgogne)
½ tasse/125 ml de bouillon de boeuf chaud
1 cuil. à soupe de persil frais, haché
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de thym
¼ de cuil. à café de poivre
1 feuille de laurier

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couverte d'une pellicule plastique entrouverte, 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Incorporez les languettes de boeuf, saupoudrez de farine et remuez bien pour enrober uniformément la viande. Ajoutez champignons, oignons, carottes et ail. Incorporez le vin et le bouillon, puis ajoutez fines herbes et assaisonnements. Couvrez hermétiquement et faites cuire 5 min à MAX.

3 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 35 min, jusqu'à ce que la sauce soit bien homogène. Brassez le tout à mi-cuisson.

4 Laissez reposer, couvert, pendant 10 min. Servez avec un légume vert de saison et des pommes de terre nouvelles, bouillies avec leur pelure, particulièrement savoureuses. Pour un déjeuner d'été, servez accompagné d'une salade verte, tendre et croquante.

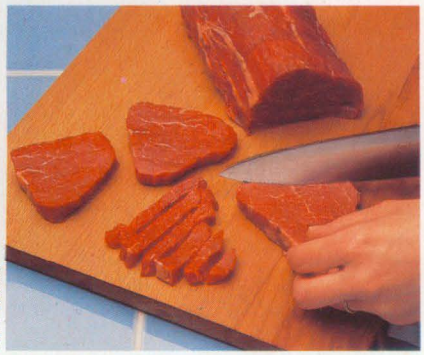
Micro-trucs

Remplacez, si désiré, les biftecks suggérés dans les recettes précédentes par une tranche de palette ou de ronde, par exemple. Elles mettront plus de temps à cuire mais seront aussi savoureuses.

Pour couper le boeuf en languettes, suivez les instructions détaillées ci-dessous; enlevez d'abord le gras et le cartilage de la viande. Le boeuf partiellement congelé est plus facile à découper qu'un morceau de viande frais ou entièrement décongelé.

Pour attendrir la viande, faites-la cuire quelques minutes seulement à MAX., puis diminuez la puissance à MED. et laissez cuire de 55 à 60 min, ou à MIN. et laissez cuire de 90 à 100 min.

Comment tailler les languettes de boeuf



RAY DUNS

Découpez *de belles tranches de ½ po/12 mm, puis taillez-les en languettes de ¼ de po/6 mm, en travers du muscle.*

Tranchez *le bifteck de croupe en travers du muscle, en languettes de ¼ de po/6 mm, puis coupez chacune en morceaux de 2 po/5 cm.*

Parez, *puis découpez le bifteck d'extérieur de ronde en cubes de 2 po/5 cm et taillez chacun en languettes de ¼ de po/6 mm, en travers du muscle.*

Languettes de boeuf à la chinoise

5 min

Temps d'attente : aucun

Préparez des plats à la chinoise dans votre four micro-ondes : un peu de gras, une bonne marinade, un plat à brunir et le tour est joué ! Il suffit de remuer le tout 3 fois pendant la cuisson.

1 lb/450 g de bifteck de surlonge, d'aloyau ou de filet, en languettes de ¼ de po/6 mm, coupées en morceaux de 2 po/5 cm
½ lb/225 g de champignons, tranchés
1 paquet de 7 oz/200 g de pois mange-tout surgelés, décongelés dans le paquet même pendant 1 ou 2 min à MAX.

MARINADE

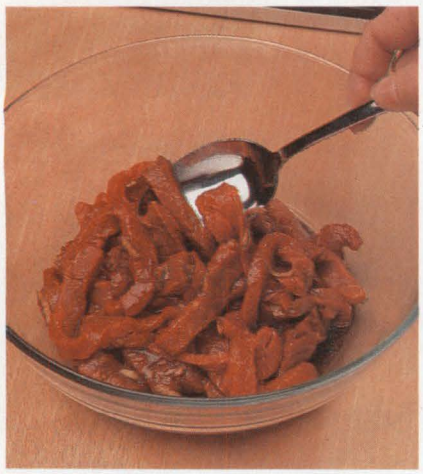
⅓ de tasse/60 ml de sauce soya
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 morceau de gingembre de 1 po/2,5 cm, râpé ou 1 cuil. à café de gingembre moulu
1 gousse d'ail, écrasée

4 PERSONNES

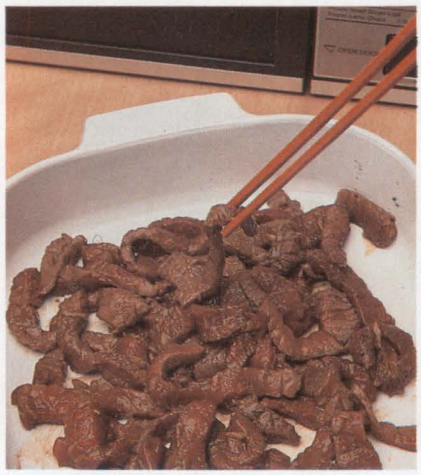
VARIANTE

Remplacez, au goût, les champignons et les pois mange-tout par 1 gros poivron vert ou rouge, taillé en lamelles de ¼ de po/6 mm et 1 oignon, tranché et défait en rondelles.

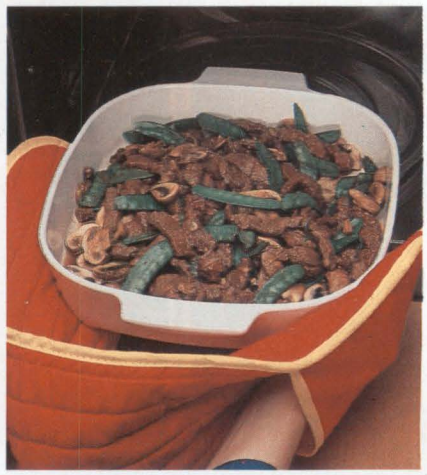
Préparation des languettes de boeuf à la chinoise



Mélangez *tous les ingrédients de la marinade, ajoutez la viande, remuez bien et laissez mariner à la température ambiante pendant 20 à 30 min.*



Faites chauffer *un plat à brunir de 10 po/25 cm pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y la viande et la marinade.*



Ajoutez *les autres ingrédients et remuez bien. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 3 fois pendant la cuisson. Les légumes doivent rester croquants.*

RAY DUNS

À gauche : *Languettes de boeuf à la chinoise;* **Ci-dessus :** *Fricassée de boeuf avec grands-pères.*

Fricassée de boeuf avec grands-pères

43 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de bifteck d'intérieur de ronde en languettes de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe de farine
2 branches de céleri
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
1 sachet de 1 ½ oz/40 g de mélange pour soupe à l'oignon
½ tasse/125 ml d'eau
½ tasse/100 g de cheddar, râpé
paprika

GRANDS-PÈRES

¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
3 cuil. à soupe de suif de boeuf ou de margarine dure, râpé
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez boeuf et farine dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Ajoutez le céleri, les tomates en boîte, le mélange pour soupe à l'oignon et l'eau. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.

2 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 20 min. Remuez.

3 Mélangez les ingrédients des grands-pères avec assez d'eau froide pour former une pâte légère. Déposez de petites cuillerées sur le dessus de la viande. Faites cuire à découvert de 18 à 20 min à MED.

4 Saupoudrez les grands-pères de fromage et de paprika. Laissez reposer 5 min, couvert.

Languettes de boeuf barbecue

35 min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ lb/700 g de bifteck d'intérieur de ronde, en languettes de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ tasse/100 g de carottes
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, écrasée
¾ de tasse/175 ml d'eau
½ tasse/100 g de ketchup
4 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à soupe de vinaigre
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez bien languettes de boeuf et farine dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Ajoutez les autres ingrédients et couvrez; faites cuire 5 min à MAX.

2 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire de 30 à 35 min, en remuant à mi-cuisson.

3 Laissez reposer 10 min dans la casserole couverte.

Boeuf et riz pilaf

35 min

Temps d'attente : 10 min

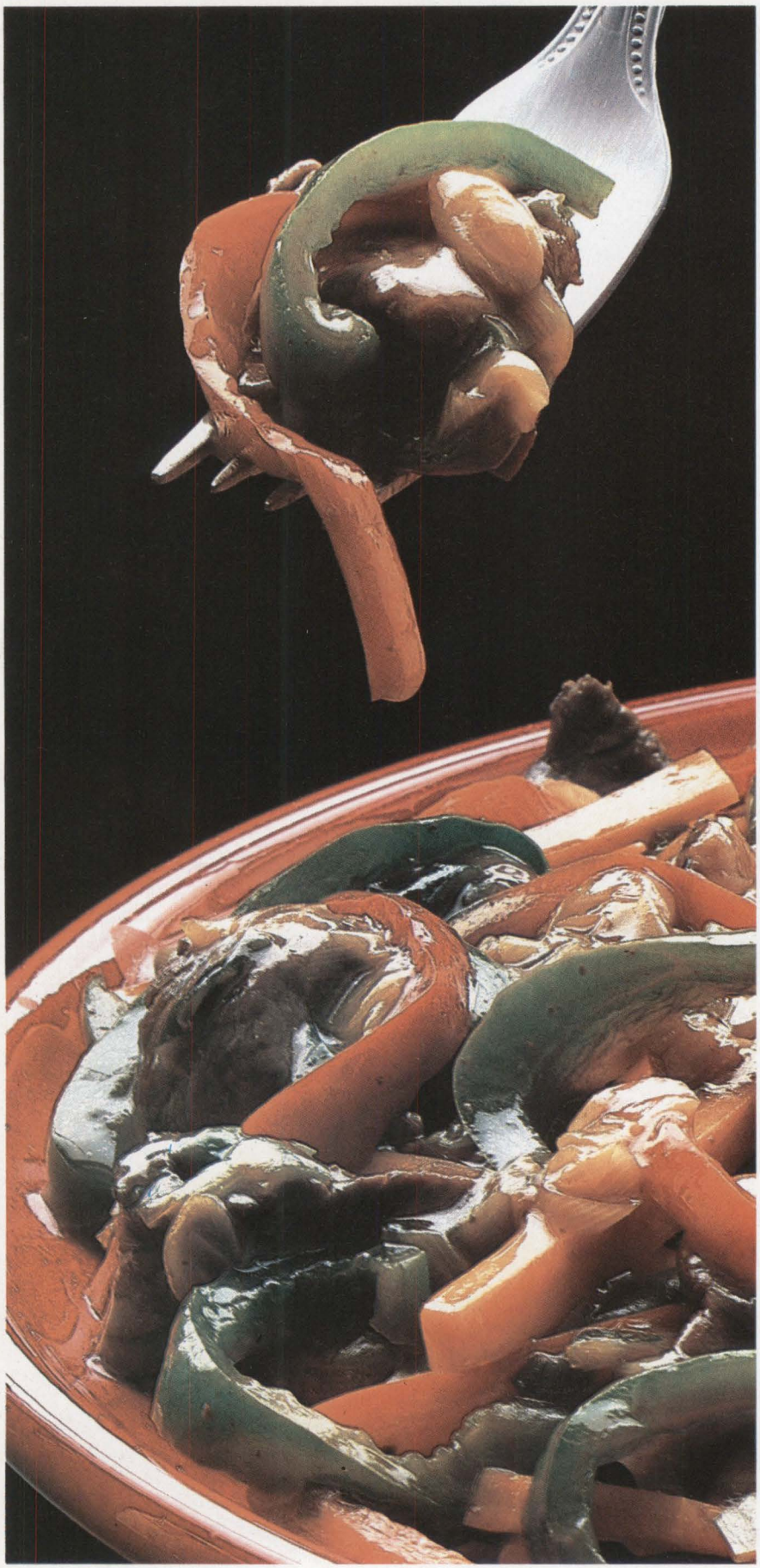
1 lb/450 g de bifteck d'intérieur de ronde en languettes de ¼ de po/6 mm
1 ¾ tasse/400 g de riz à longs grains
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
1 boîte de 11 oz/300 g de bouillon de boeuf
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, écrasée
1 boîte de 7 oz/200 g de champignons en tranches
1 cuil. à soupe de persil
sel et poivre
¼ de cuil. à café de basilic

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans une casserole de 10 tasses/2,5 l; couvrez et faites cuire 5 min à MAX.

2 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire de 30 à 35 min, jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé, en brassant 1 fois à mi-cuisson.

3 Laissez reposer 10 min.



Boeuf et poivrons

9 min

Temps d'attente : 5 min

Voici un plat facile et rapide à préparer pour 1 ou 2 personnes.

1 cuil. à soupe de cassonade
1 gousse d'ail, écrasée
3 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ lb/225 g de bifteck de surlonge ou de filet, en languettes de ¼ de po/6 mm
2 petits oignons, tranchés en diagonale
1 carotte, coupée en fines lamelles
1 poivron vert, en lamelles de ¼ de po/6 mm
½ poivron rouge, en lamelles de ¼ de po/6 mm
1 ½ cuil. à café de fécule de maïs

2 PERSONNES

1 Mélangez cassonade, ail, eau, sauce soya et jus de citron. Ajoutez la viande, remuez bien le tout. Couvrez et laissez mariner 30 min à la température ambiante ou 1 h au réfrigérateur.

2 Mélangez les oignons, les carottes et les poivrons dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Égouttez la viande et ajoutez la marinade aux légumes; couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en brassant à mi-cuisson. Ajoutez la viande.

3 Faites cuire à découvert 4 ou 5 min à MAX., en remuant 3 fois pendant la cuisson. Égouttez et conservez le liquide dans un récipient de 2 ½ tasses/600 ml. Couvrez et laissez reposer la viande 5 min.

4 Délayez la fécule de maïs dans le liquide, faites épaissir le mélange 1 ou 2 min à MAX., en brassant 2 fois. Versez sur la viande et les légumes.

Notes sur la congélation

Pour une personne, dégustez une portion et congelez le reste, jusqu'à 2 semaines. Pour décongeler et réchauffer, placez au four, à MED.-MAX., 5 ou 6 min, en remuant 1 fois à mi-temps.

Repas prêts à servir

Un four micro-ondes et un congélateur sont des outils précieux pour tous les membres d'une famille très occupée. Planifiez vos repas à l'avance et vous aurez le loisir de vous reposer.

Nous vivons à une époque où le temps nous file entre les doigts; cependant, quand vient le moment de bien manger, un repas prêt à servir, que vous faites simplement réchauffer aux micro-ondes, constitue un moment privilégié.

Cuisinez vos plats principaux pour les déguster le jour même ou simplement pour les congeler dans des plateaux spéciaux, accompagnés de légumes. Ces repas prêts à servir, y compris le dessert, sont tout indiqués pour les jours où vous n'avez vraiment pas envie de faire la cuisine. De plus, les possibilités sont illimitées : la présente rubrique vous propose des poitrines de poulet farcies, à saveur délicate, accompagnées de carottes et de choux de Bruxelles, mais elles pourraient tout aussi bien être servies avec des haricots verts frais et du maïs. De même, le dessert proposé, le croustillant aux pommes, peut s'apprêter avec des fruits de votre choix. Établissez vos menus, préparez vos plats et congelez-les : c'est simple, rapide et efficace; de plus, vous pouvez varier vos menus selon vos goûts et besoins individuels.

Lorsque vous aurez un peu de temps devant vous, préparez quelques plats à congeler : vous vous en féliciterez le jour où il sera impossible de rentrer à temps à la maison pour préparer le repas. Les enfants pourront facilement et rapidement réchauffer eux-mêmes le repas; ils trouveront même cela sans doute très amusant ! Rien n'est plus facile que faire réchauffer le plateau au four micro-ondes, puis faire décongeler et réchauffer le dessert pendant que l'on déguste le repas ensemble.

Découvrez combien il est agréable de se reposer en famille, tout en dégustant un savoureux repas prêt en quelques minutes seulement.

RAY DUNS

Poitrines de poulet farcies et croustillant aux pommes

Poitrines de poulet farcies

10¾ min

Temps d'attente : 5 min

4 poitrines de poulet désossées, peau enlevée, de ¼ de lb/100 g chacune

FARCE

⅛ de lb/50 g de champignons, hachés
4 cuil. à soupe de beurre ramolli
2 cuil. à soupe de pignes
1 petit oignon, émincé
1 cuil. à soupe de persil haché
1 pincée de romarin
1 pincée d'estragon
poivre
¼ de tasse/40 g de riz à longs grains, cuit

PANURE

1 oeuf, battu
1 cuil. à soupe de lait
¼ de tasse/40 g de chapelure

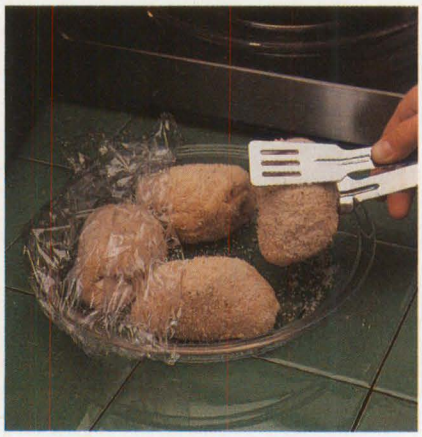
4 PERSONNES

1 Battez les poitrines de poulet glissées entre deux feuilles de papier ciré, jusqu'à ce qu'elles atteignent environ ¼ de po/6 mm d'épaisseur.
2 Mélangez tous les ingrédients de la farce, sauf le riz. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Incorporez le riz et brassez bien le tout.
3 Déposez des quantités égales de farce sur les poitrines de poulet en lissant vers une des extrémités. Roulez la poitrine en repliant les côtés.
4 Battez oeuf et lait dans un petit bol et badigeonnez les poitrines de poulet. Enrobez le poulet de chapelure assaisonnée.
5 Faites cuire, puis congelez accompagnées de légumes (voir les instructions données) ou congelez individuellement, enveloppées dans du papier ciré. Étiquetez chaque emballage et gardez jusqu'à six mois au congélateur.

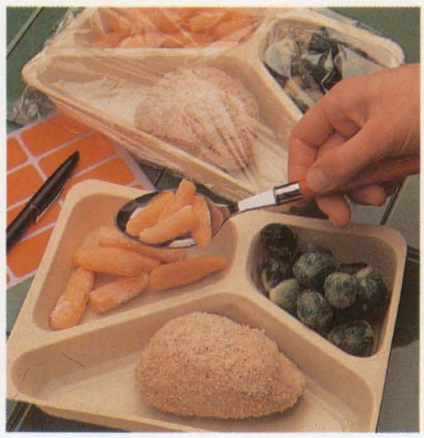
Ci-dessus : *Poitrines de poulet farcies*
À droite : *Croustillant aux pommes*

Pour servir
Pour servir ces poitrines seules, sans légumes, enlevez l'emballage et disposez-les en cercle sur une assiette. Couvrez et faites chauffer 5 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et laissez chauffer 15 min environ, jusqu'à ce que tout soit bien chaud, en tournant les poitrines 2 fois. Un couteau inséré au centre de la poitrine en ressort chaud si le poulet est prêt. Couvrez le poulet de papier aluminium et laissez reposer 5 min avant de servir.

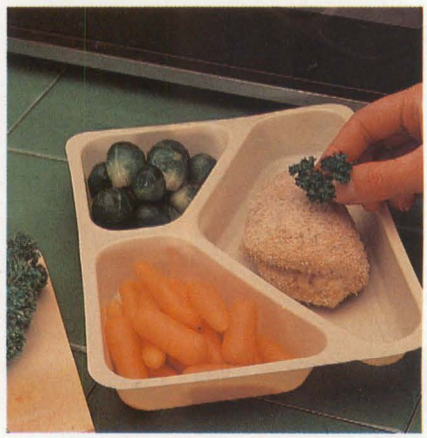
Comment congeler et servir les poitrines de poulet farcies



Couvrez et faites cuire *les poitrines farcies 10 min à MED., en tournant 1 fois. Laissez reposer 3 min, puis laissez tiédir.*



Pour congeler, *disposez une poitrine sur un plateau spécial et ajoutez 3 oz/75 g de choux de Bruxelles et de carottes surgelés. Couvrez et emballez, étiquetez et congelez.*



Pour servir, *couvrez le plateau et faites chauffer de 8 à 10 min à MAX., en tournant 1 fois. Laissez reposer 3 min.*

Croustillant aux pommes

4½ min

Temps d'attente : aucun

Faites cuire les croustillants aux pommes avant de les congeler; vous pouvez donc les déguster immédiatement ou les faire congeler, puis réchauffer au moment voulu.

¾ de lb/350 g de pommes à cuire, pelées, coeur et pépins enlevés, puis tranchées
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à soupe de jus de citron

GARNITURE

¾ de tasse/75 g de farine de blé entier
¼ de cuil. à café de cannelle
1 ½ cuil. à café de cassonade
3 cuil. à soupe de beurre ramolli

4 PERSONNES

1 Déposez les pommes dans une casserole, ajoutez le sucre et le jus de citron et mélangez bien; couvrez et faites cuire de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Versez les pommes dans 4 ramequins allant au congélateur et au four micro-ondes.

3 Mélangez farine, cannelle et cassonade dans un petit bol. Incorporez le beurre ou la margarine et travaillez le mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure. Divisez en 4 portions égales et versez sur le dessus des pommes.

4 Disposez les ramequins en cercle dans le four micro-ondes et faites cuire en suivant les instructions ci-contre. Laissez tiédir, emballez et congelez.

Comment congeler et servir

Faites cuire *le croustillant aux pommes dans des ramequins individuels, couverts, 2 ou 3 min à MAX., en tournant les ramequins de moitié à mi-cuisson.*

Pour congeler, *enveloppez chaque ramequin d'une pellicule plastique, glissez-les dans un sac de congélation, étiquetez et congelez, 3 mois au maximum.*

Pour servir, *retirez les ramequins du sac, percez la pellicule plastique et faites décongeler 5 min. Augmentez la puissance à MAX. et laissez chauffer 2 ou 3 min.*

Plats en sauce prêts en 30 minutes

L'heure du repas a sonné, tous ont faim : c'est le moment de préparer un succulent repas, vite et bien, en 30 minutes ou moins.

Voici quelques recettes de plats en casserole, riches en protéines et faciles à préparer. Elles plairont certainement à tous et se servent accompagnées simplement d'une salade ou de bon pain frais.

Il est recommandé de toujours garder sous la main une bonne provision d'aliments en conserve, telles boîtes de soupes et de sauces, de thon, de riz et de pâtes. Ces aliments, combinés aux produits frais, vous permettent de préparer une très grande variété de repas simples mais nutritifs.

Enfin, cuisinez vos propres plats en sauce-minute, à base de boeuf haché et de sauce. Consultez le tableau au bas de la page 241.

De gauche à droite : *Chili con carne, Riz et thon en casserole, Haricots et saucisses en casserole, Poulet à la king*

Chili con carne

11 min

Temps d'attente : aucun

Pour une saveur toute spéciale, garnissez le dessus de ce plat de croustilles de maïs émiettées et de fromage.

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
2 cuil. à soupe d'oignon en flocons
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges, bien égouttés
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates broyées
1 boîte de 4 ½ oz/140 g de pâte de tomates
1 ½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
½ cuil. à café de sel
½ tasse/100 g de croustilles de maïs, émiettées
4 cuil. à soupe de cheddar fort, râpé

4 PERSONNES

1 Défaites le boeuf haché dans une casserole de 10 tasses/2,5 l et ajoutez l'oignon en flocons. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Égouttez.

2 Incorporez les haricots rouges, les tomates, la pâte de tomates, l'assaisonnement au chili et le sel. Couvrez et faites chauffer 6 ou 7 min à MAX.

3 Déposez la moitié des croustilles de maïs au fond d'une casserole ronde de 8 po/20 cm. Versez le mélange de viande, garnissez du reste des croustilles et saupoudrez de fromage râpé. Faites gratiner 1 min à MAX.

4 Servez très chaud, avec du bon pain frais et une salade.

Riz et thon en casserole

23¼ min

Temps d'attente : 5 min

3 oz/75 g de fromage à la crème
1 boîte de 11 oz/325 g de crème de champignons
¾ de tasse/175 g de riz à longs grains, cuit (voir tableau, page 249)
1 boîte de 7 oz/200 g de thon, égoutté et défait en morceaux
1 boîte de 7 oz/200 g de champignons tranchés, égouttés
3 petits oignons, émincés
1 cuil. à soupe de persil haché
3 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 À 6 PERSONNES

1 Faites ramollir le fromage à la crème de 15 à 20 s à MAX., dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Incorporez crème de champignons, riz, thon, champignons, oignons et persil.

2 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Mélangez bien, saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner 3 ou 4 min à MAX. Laissez reposer 5 min.

Haricots et saucisses en casserole

11½ min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, écrasée
2 cuil. à soupe de beurre
1 boîte de 16 oz/450 g de haricots blancs
1 boîte de 16 oz/450 g de haricots de Lima, égouttés
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges, égouttés
4 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 boîte de 4 oz/100 g de sauce tomate
1 cuil. à soupe de moutarde préparée
¾ de lb à 1 lb/350 à 450 g de saucisses fumées, coupées en morceaux

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez oignon, ail et beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX.

2 Ajoutez le reste des ingrédients en dissimulant les saucisses sous les haricots. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, en remuant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 min.

Poulet à la king

6½ min

Temps d'attente : 5 min

4 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 boîte de 13 oz/375 g de bouillon de poulet et de légumes
⅞ de tasse/200 ml de lait
1 ½ tasse/350 g de poulet cuit, coupé en petits cubes
sel et poivre
½ tasse/100 g de petits pois cuits ou en boîte
1 boîte de 7 oz/200 g de champignons, tranchés, égouttés

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans une casserole couverte de 7 ½ tasses/2 l,

CHRIS KING

de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la farine.
2 Ajoutez le bouillon et le lait et mélangez bien. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois pendant la cuisson.
3 Incorporez le reste des ingrédients et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Servez accompagné de tranches de pain grillé, coupées en pointes.

Poulet en casserole

18 min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 10 oz/275 g de légumes mélangés, surgelés
1 ½ tasse/350 g de poulet cuit, coupé en petits dés
6 cuil. à soupe de cheddar, râpé
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
sel et poivre

SAUCE
1 boîte de 11 oz/325 g de crème de poulet
½ tasse/125 ml de mayonnaise
8 cuil. à soupe de noix hachées (facultatif)
1 ½ cuil. à café de jus de citron
½ cuil. à café de moutarde préparée
¼ de cuil. à café de cari

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez les ingrédients de la sauce. Pratiquez une petite ouverture dans l'emballage des légumes surgelés et faites décongeler 3 ou 4 min à MAX. Égouttez les légumes.
2 Dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l, disposez en couches successives les légumes, la moitié du poulet, de la sauce et du fromage. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients, sauf la chapelure et les assaisonnements.
3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 9 min à MAX., en tournant la casserole à mi-cuisson.
4 Mélangez chapelure et assaisonnements et saupoudrez-en le dessus du plat. Diminuez la puissance à MED., laissez gratiner, à découvert, pendant 6 min.

Poulet en casserole

Thon et nouilles en casserole

7½ min

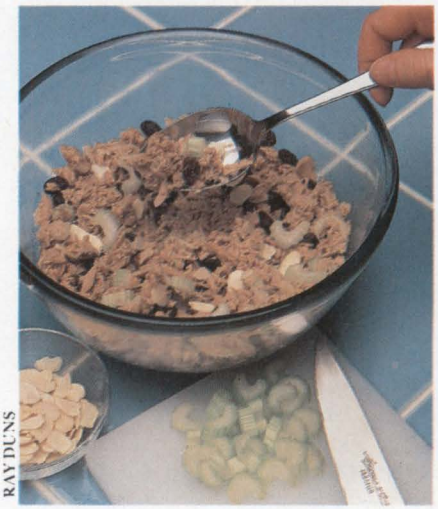
Temps d'attente : aucun

Vous ne pouvez manquer votre coup : voici un plat facile à préparer et des plus savoureux, qui plaira à tous.

1 petit oignon, émincé
2 branches de céleri, en tranches minces
2 boîtes de thon de 7 oz/200 g chacune, égoutté
4 cuil. à soupe d'amandes en lamelles
4 cuil. à soupe de raisins secs
poivre
2 cuil. à café de jus de citron
10 oz/275 g de tagliatelles, cuites

4 PERSONNES

Préparation du thon et nouilles en casserole



RAY DUNS

Faites cuire *l'oignon et le céleri dans un grand bol couvert, 1 ½ min à MAX. Incorporez les autres ingrédients, sauf les nouilles. Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min, en remuant 2 fois.*

Versez *les tagliatelles cuites dans un plat de service, en creusant un puits au centre. Versez-y le mélange de thon, couvrez et faites chauffer le tout 4 ou 5 min. Garnissez de feuilles de céleri.*

CHRIS KING

Casserole à l'allemande

14 min

Temps d'attente : aucun

3 pommes de terre nouvelles, de ¼ de lb/100 g chacune, coupées en dés de ½ po/1 cm
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à café de persil frais haché
2 cuil. à café de moutarde de Dijon
½ cuil. à café de vinaigre
sel et poivre
½ lb/225 g de saucisse allemande à bouillir

2 OU 3 PERSONNES

1 Versez l'eau dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml, ajoutez les pommes de terre, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez bien.
2 Mélangez mayonnaise, persil, moutarde, vinaigre, sel et poivre. Incorporez les pommes de terre.
3 Déposez la saucisse sur une assiette de 7 po/18 cm et entaillez-la de ¼ de po/6 mm, en diagonale, tous les 2 po/5 cm. Versez le mélange de pommes de terre au centre de la saucisse, couvrez de papier ciré.
4 Faites cuire 9 ou 10 min à MED., jusqu'à ce que tout soit bien chaud, en tournant l'assiette de moitié 2 fois.

Thon et nouilles en casserole

Préparation de plats en sauce-minute

Préparez un savoureux plat en sauce en quelques minutes seulement, à l'aide de boeuf haché et d'une sauce préparée (sauce au cari, sauce aigre-douce, sauce tomate et oignons). Pour 2 personnes, utilisez 1 lb/450 g de boeuf haché et 1 boîte de 13 oz/375 g de sauce; pour 4 personnes, doublez simplement les quantités.

Plats en sauce-minute

Boeuf	Casserole	MAX.
1 lb/450 g	7 ½ tasses/2 l	4 ou 5 min
2 lb/900 g	10 tasses/2,5 l	8 ou 9 min

Défaites *la viande dans la casserole (voir petit tableau à gauche). Faites cuire 1 lb/450 g de boeuf haché 3 min à MAX. et 2 lb/900 g, 6 min à MAX., en remuant la viande toutes les 2 minutes.*

Égouttez *bien la viande. Incorporez la sauce de votre choix et faites chauffer, couvert, à MAX., le temps requis, en remuant bien à mi-cuisson.*

Confiseries

La préparation de bonbons et de friandises est rendue facile grâce au four micro-ondes. Au chocolat, au caramel, au sucre, toutes ces préparations se font en un tournemain; laissez donc aller votre imagination, tout est permis.

Les amateurs de confiseries seront heureux d'apprendre que le four micro-ondes facilite grandement leur tâche. Dites donc adieu aux plats et casseroles à récurer, car rien n'est plus facile que de faire fondre et cuire le sucre aux micro-ondes, sans risquer de le faire brûler.

Procédez de façon conventionnelle pour vérifier les différentes étapes, en cours de préparation : déposez une petite cuillerée du mélange dans de l'eau froide, pour former une boule dure ou molle (voir page 244).

Roulés au caramel et à la noix de coco

5 min

Temps d'attente : aucun

½ lb/225 g de caramels
4 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de crème
1 ½ tasse/225 g de sucre glace
⅝ de tasse/150 g d'arachides salées
¾ de tasse/175 g de guimauves, coupées en quatre
6 cuil. à soupe de noix de coco

48 BOUCHÉES

1 Faites fondre les caramels, le beurre et la crème 5 min à MED., dans un grand bol non couvert.

2 Incorporez le sucre glace, puis les arachides, et mélangez bien. Incorporez délicatement les guimauves.

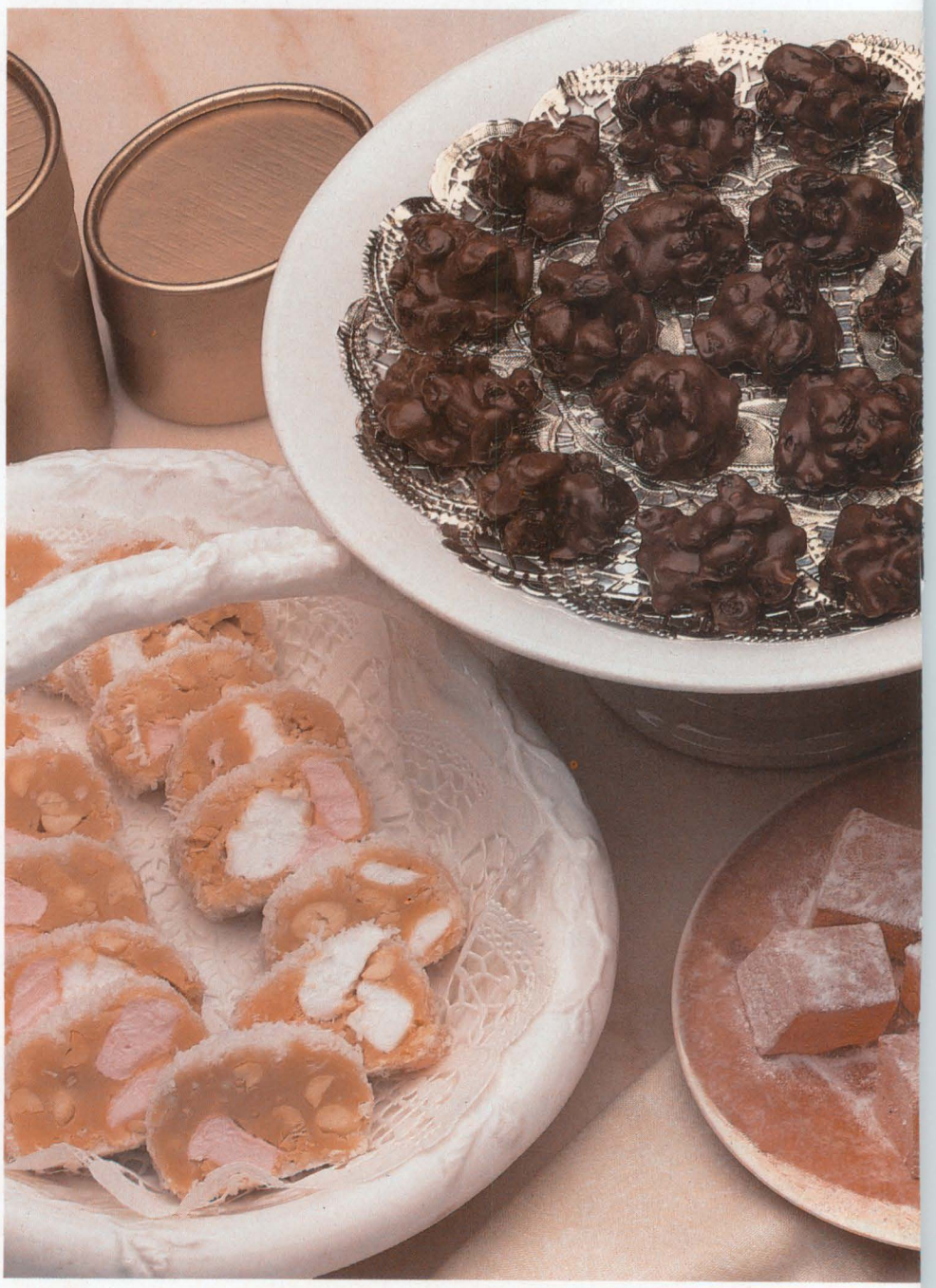
3 Saupoudrez la noix de coco sur deux feuilles de papier ciré. Versez la moitié du mélange sur chaque feuille.

4 Façonnez des rouleaux de 12 po/30 cm, bien enrobés de noix de coco. Enveloppez les rouleaux dans des pellicules plastiques et réfrigérez.

5 Laissez durcir, puis découpez chaque rouleau en 24 tranches.

VARIANTE

Utilisez d'autres noix ou amandes dans cette recette : essayez des noisettes grossièrement hachées, des noix de Grenoble ou des amandes légèrement grillées. Pour varier, essayez des caramels parfumés au moka ou au chocolat, car les deux se marient bien aux amandes et aux guimauves.



De gauche à droite : *Roulés au caramel et à la noix de coco, Bouchées aux fruits et aux noix, Fondants citron-orange.*

Bouchées aux fruits et aux noix

1½ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de chocolat
1 cuil. à soupe de miel liquide
⅜ de tasse/75 g de raisins secs

8 À 10 BOUCHÉES

1 Mélangez chocolat et miel et faites fondre 1 ½ ou 2 min à MED., en brassant 1 fois. Incorporez les raisins secs. Déposez de petites cuillerées du mélange sur du papier ciré et laissez prendre.

VARIANTES

BOUCHÉES CERISES ET NOIX :
Ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre au chocolat, laissez fondre aux micro-ondes, puis incorporez 4 cuil. à soupe de cerises glacées hachées et 3 cuil. à soupe de noisettes hachées.

BOUCHÉES AUX RAISINS ET AUX AMANDES :
Ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre au chocolat, laissez fondre aux micro-ondes, puis incorporez 4 cuil. à soupe de raisins secs sultanas et 3 cuil. à soupe d'amandes finement hachées.

RAY DUNS

Fondants citron-orange

13 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de sucre
le zeste râpé et le jus d'un citron
le zeste râpé et le jus d'une orange
⅝ de tasse/150 ml d'eau
3 cuil. à soupe ou 3 sachets de gélatine en poudre
6 cuil. à soupe d'eau
colorant alimentaire rouge
½ tasse/50 g de sucre glace

49 FONDANTS

1 Mélangez sucre, zestes et jus de citron et d'orange et eau.

2 Faites cuire 8 min à MAX., en remuant toutes les 2 minutes. Laissez cuire encore de 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'une cuillerée de sirop jetée dans de l'eau froide forme une boule molle (voir page 244).

3 Faites dissoudre la gélatine dans l'eau, puis incorporez au sirop chaud. Mélangez bien, puis ajoutez le colorant, au goût.

4 Aspergez d'eau froide un moule carré de 7 po/18 cm et versez-y le mélange. Réfrigérez toute une nuit.

5 Saupoudrez une surface propre de sucre glace et renversez-y le mélange. Coupez 49 carrés uniformes et enrobez soigneusement chacun de sucre glace. Laissez sécher à la température ambiante.

VARIANTE

Pour faire des fondants à la menthe, remplacez le jus et le zeste des fruits par ⅓ de tasse/65 ml d'eau. Remplacez le colorant rouge par 3 cuil. à soupe de crème de menthe et du colorant vert et ajoutez-les après avoir incorporé la gélatine.

Conseils du chef

Assurez-vous que le sucre est bien dissous avant que le mélange ne parvienne à ébullition. Ne brassez plus le mélange une fois parvenu au point d'ébullition, sinon il se transformera en sirop cristallisé.

Pour déterminer la température du sucre

Voici comment déterminer avec exactitude la température du sucre, si vous ne possédez pas de thermomètre à bonbons.

Boule molle
Jetez une goutte du sirop dans de l'eau glacée : elle formera une boule molle, si la température du sucre atteint 240°F/116°C.

Boule dure ou ferme
Faites comme précédemment : la goutte de mélange forme une boule dure, si la température du sucre atteint 260°F/126°C.

Boule cassante
Faites comme précédemment : la goutte forme une boule cassante, si la température du sucre atteint 310°F/154°C.

Carrés à la noix de coco

11 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml de lait
5 oz/150 g de noix de coco, déshydratée
colorant alimentaire rouge
49 CARRÉS

DON LAST

Préparation des carrés à la noix de coco

Doublez *un moule carré de 7 po/18 cm de papier ciré. Faites dissoudre le sucre dans le lait, puis faites cuire à découvert 5 min à MAX., en brassant à chaque minute, pour que tout le sucre soit dissous avant que le mélange ne parvienne au point d'ébullition.*

Retirez *le bol du four, remuez bien puis poursuivez la cuisson de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'une goutte du sirop jetée dans de l'eau glacée forme une boule molle. Incorporez la noix de coco, mélangez bien et versez la moitié du mélange dans le moule.*

Versez *quelques gouttes de colorant dans le reste du mélange, brassez, puis versez dans le moule; laissez refroidir. Découpez en surface en 49 carrés de 1 po/2,5 cm, laissez prendre le mélange, puis coupez en carrés uniformes. Gardez dans un contenant hermétique.*

Guimauves au chocolat

1 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de capuchons de chocolat
4 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe d'amandes mélangées, hachées
20 grosses guimauves

QUANTITÉ : 20

1 Faites fondre le chocolat et le beurre dans un petit bol couvert, 1 ou 2 min à MED. Remuez jusqu'à consistance homogène.

2 Versez les amandes dans un plat peu profond. Glissez chaque guimauve sur un petit bâtonnet, puis plongez-les dans le chocolat fondu; enrobez-les ensuite d'amandes et déposez-les côte à côte sur une feuille de papier ciré.

Nougat aux cerises

11 min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/225 g de sucre
6 cuil. à soupe de glucose liquide
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 ½ cuil. à soupe d'eau
1 blanc d'oeuf
½ cuil. à café d'extrait de vanille
4 cuil. à soupe de beurre, en petits dés
2 cuil. à soupe d'amandes blanchies entières, grillées
4 cuil. à soupe de cerises glacées, coupées en quatre

45 MORCEAUX

1 Mélangez sucre, glucose, sirop et eau dans un grand bol et faites chauffer 5 min à découvert à MAX., en remuant à chaque minute. Veillez à ce que le sucre soit dissous avant que le mélange n'atteigne le point d'ébullition. (Au besoin, retirez le bol du four et remuez pour faire dissoudre le sucre.)

2 Laissez bouillir le mélange de 5 à 8 min à MAX., jusqu'à ce qu'une goutte du sirop jetée dans de l'eau glacée forme une boule dure (voir page 244).

3 Fouettez le blanc d'oeuf jusqu'à ce qu'il soit très ferme, puis versez-y très lentement le quart du sirop chaud en fouettant sans arrêt. Continuez à battre jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement tiède.

4 Faites chauffer le reste du sirop de 1 à 3 min à MAX., jusqu'à ce qu'une goutte jetée dans l'eau glacée forme une boule cassante. Versez le sirop très lentement sur le premier mélange et fouettez jusqu'à épaississement.

5 Ajoutez la vanille et le beurre et fouettez soigneusement. Incorporez les amandes et les cerises et versez dans un moule carré de 7 po/18 cm doublé de papier ciré. Laissez refroidir complètement.

6 Une fois bien ferme, renversez le nougat sur une planche à découper, retirez le papier ciré et coupez en morceaux oblongs. Enveloppez chaque morceau dans du cellophane et réfrigérez.

RAY DUNS

Guimauves au chocolat et nougat aux cerises

Conseils du chef

- *Le récipient servant à faire chauffer le sirop deviendra très chaud; il est donc primordial de se servir d'un bol en verre à l'épreuve de la chaleur. Servez-vous toujours de poignées pour manipuler les plats.*
- *Retirez toujours le sirop du four au moment de vérifier la température du mélange car il risque de trop cuire.*
- *Si vous utilisez un thermomètre à bonbons pour vérifier la température du sirop, prenez soin de ne jamais le mettre dans le four micro-ondes.*

Filets de sole, sauce au vin

De tendres filets de sole, farcis au jambon et à l'avocat et nappés d'une riche et savoureuse sauce au vin.

Voici un plat dont la réussite est assurée d'avance et que vous aurez plaisir à présenter à vos invités. Rapide et facile à préparer, ce plat se sert accompagné d'une délicieuse salade croquante à souhait ou d'un légume de saison, de votre choix.

La garniture de pommes de terre se prépare plusieurs heures à l'avance : le moment venu, les filets de poisson farcis et la sauce crémeuse cuisent en 11 ½ min seulement.

RAY DUNS

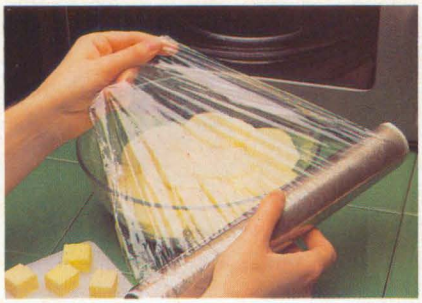
Filets de sole, sauce au vin

23 min

Temps d'attente : aucun

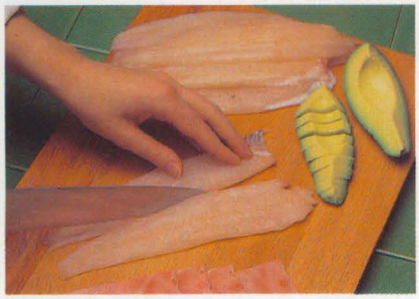
1 ½ lb/700 g de pommes de terre, pelées et tranchées
2 cuil. à soupe d'eau
6 cuil. à soupe de beurre
sel et poivre
4 cuil. à soupe de crème
1 cuil. à soupe de persil haché
4 filets de sole, peau enlevée
4 minces tranches de jambon
1 avocat, pelé et coupé en quatre
1 échalote, hachée finement
4 cuil. à café de jus de citron
4 cuil. à table de vin blanc sec
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
2 cuil. à soupe de farine tout usage

Préparation des filets de sole



Déposez *les pommes de terre dans un bol, ajoutez l'eau et 2 cuil. à soupe de beurre. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 12 min à MAX., en remuant 2 fois. Faites une purée, ajoutez du sel et du poivre au goût, 2 cuil. à soupe de crème et du persil. Fouettez le tout soigneusement.*

Laissez tiédir, *puis versez les pommes de terre dans une poche à douille; garnissez le rebord d'un plateau de service oval, tel que montré. (Vous pouvez préparer le plateau à l'avance, si désiré.) Réservez et préparez les filets de sole et la sauce.*



Coupez *chaque filet en deux dans le sens de la longueur et déposez une tranche de jambon sur un côté de chaque filet. Déposez des tranches d'avocat sur le jambon, assaisonnez légèrement de sel et de poivre et saupoudrez d'échalotes hachées. Enfin, arrosez de 2 cuil. à café de jus de citron.*

Pliez *le côté dégarni des filets sur la garniture. Faites fondre 2 cuil. à soupe de beurre dans un plat peu profond couvert, de 15 à 30 s à MAX. Disposez les filets de sole dans le plat, la partie la plus large vers l'extérieur.*

Versez *2 cuil. à soupe de vin blanc et le reste du jus de citron sur les filets. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 4 min à MED.-MAX., en tournant délicatement les filets 1 fois pendant la cuisson.*

Déposez *les filets sur le plateau ovale. Ajoutez le jus de cuisson du poisson au bouillon de poulet et suffisamment d'eau, au besoin, pour obtenir 1 tasse/250 ml de liquide. Faites fondre 2 cuil. à soupe de beurre dans un petit bol couvert, de 15 à 30 s à MAX.*

Incorporez *2 cuil. à soupe de farine, puis ajoutez le liquide avec soin. Faites cuire 2 min à découvert à MAX., en fouettant vigoureusement le mélange à mi-cuisson puis à la fin du temps requis.*

Incorporez *2 cuil. à soupe de crème et de vin blanc, en fouettant bien; faites chauffer 30 s à MAX. À l'aide d'une cuiller, versez la sauce sur le poisson et faites cuire 4 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que tout soit bien chaud. Garnissez le dessus du plat de tranches de citron, d'un petit morceau d'avocat et de persil frais.*

RAY DUNS

Riz cuit aux micro-ondes

Plus jamais de riz collant et de casseroles à récurer ! Faites cuire et réchauffer le riz aux micro-ondes : vous obtiendrez chaque fois un riz tendre, savoureux, délicieux.

Le riz cuit au four micro-ondes ne vous permet pas d'épargner beaucoup de temps de cuisson, il est vrai, mais vous constaterez avec plaisir que le nettoyage des casseroles est beaucoup plus simple. Vous pouvez également ajouter de la viande, des légumes, des amandes et des fruits au riz, et obtenir ainsi une variété de plats, à servir comme plat principal ou d'accompagnement.

Faites congeler les plats à base de riz, puis faites-les décongeler et réchauffer au four micro-ondes, selon les besoins du moment.

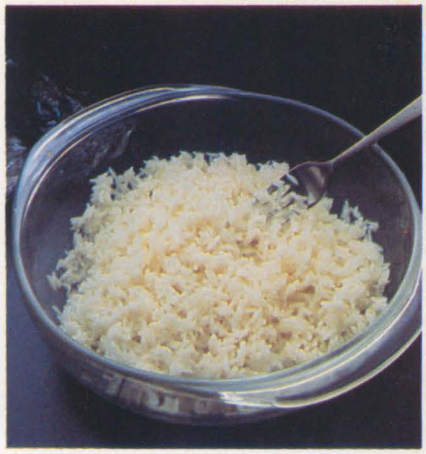
Anneau de riz

CHRIS KING

Riz cuit au four micro-ondes

Mesurez *la quantité voulue de riz et versez dans un plat; ajoutez du beurre ou de la margarine et du sel (consultez le tableau ci-dessous). N'ajoutez pas trop de sel; au besoin, salez après la cuisson.*

Incorporez *la quantité requise d'eau bouillante, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire à MAX., le temps requis, puis diminuez la puissance à MED.*



Faites cuire *le temps requis, en remuant 2 fois pendant la cuisson. Laissez reposer, couvert, 5 min. Remuez à la fourchette avant de servir.*

Méthodes et temps de cuisson du riz au four micro-ondes

CATÉGORIE	EAU BOUILLANTE	SEL	INSTRUCTIONS
Riz blanc à longs grains			
½ tasse/100 g	1 ¼ tasse/300 ml	½ cuil. à café	Mélangez riz, eau bouillante et sel, ajoutez un morceau de beurre; couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire 3 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 12 min, en brassant 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer, couvert, 5 min. Remuez à la fourchette, avant de servir.
⅝ de tasse/150 g	1 ½ tasse/350 ml	½ cuil. à café	
¾ de tasse/175 g	1 ¾ tasse/400 ml	½ cuil. à café	
⅞ de tasse/200 g	2 tasses/450 ml	1 cuil. à café	
1 tasse/225 g	2 ¼ tasses/550 ml	1 cuil. à café	
1 ¼ tasse/275 g	2 ¾ tasses/675 ml	1 cuil. à café	
Riz brun à longs grains			
½ tasse/100 g	1 ¼ tasse/300 ml	½ cuil. à café	Mélangez riz, eau bouillante et sel, ajoutez un morceau de beurre; couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire 3 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 25 min, en brassant 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer, couvert, pendant 5 min. Remuez à la fourchette avant de servir.
⅝ de tasse/150 g	1 ½ tasse/350 ml	½ cuil. à café	
¾ de tasse/175 g	1 ¾ tasse/400 ml	½ cuil. à café	
⅞ de tasse/200 g	2 tasses/450 ml	1 cuil. à café	
1 tasse/225 g	2 ¼ tasses/550 ml	1 cuil. à café	
1 ¼ tasse/275 g	2 ¾ tasses/675 ml	1 cuil. à café	
Riz brun à cuisson rapide			
½ tasse/100 g	1 tasse/250 ml	½ cuil. à café	Mélangez riz, eau bouillante et sel, ajoutez un morceau de beurre; couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire 3 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 8 min, en brassant 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Laisser reposer, couvert, pendant 5 min. Remuez à la fourchette avant de servir.
⅝ de tasse/150 g	1 ¼ tasse/300 ml	½ cuil. à café	
¾ de tasse/175 g	1 ½ tasse/350 ml	½ cuil. à café	
⅞ de tasse/200 g	1 ¾ tasse/400 ml	1 cuil. à café	
1 tasse/225 g	2 tasses/450 ml	1 cuil. à café	
1 ¼ tasse/275 g	2 ½ tasses/600 ml	1 cuil. à café	

Riz au cari

15¾ min

Temps d'attente : 5 min

1 branche de céleri, hachée
1 morceau de beurre ou de margarine
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
½ tasse/100 g de riz à longs grains
¼ de cuil. à café de cari
¼ de cuil. à café de sel
3 cuil. à soupe de raisins secs

2 PERSONNES

1 Faites fondre beurre et céleri dans une casserole couverte de 7 ½ tasses/2 l, de 45 à 60 s à MAX.
2 Ajoutez les autres ingrédients, sauf les raisins; couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Mélangez bien.
3 Diminuez la puissance à MED. Faites cuire 12 min jusqu'à ce que le riz soit bien tendre. Incorporez les raisins et couvrez; laissez reposer 5 min, puis remuez à la fourchette.

Riz au fromage

15 min

Temps d'attente : 5 min

½ tasse/100 g de riz à longs grains
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
½ cuil. à café de sel
1 morceau de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de cheddar, râpé
½ cuil. à café de persil séché
paprika

2 PERSONNES

1 Faites cuire le riz (voir tableau page 249).
2 Incorporez le fromage et le persil; couvrez et laissez reposer 5 min.
3 Mélangez, puis saupoudrez de paprika.

Notes sur la congélation

Pour congeler une portion de riz, versez dans un plat approprié, couvrez, étiquetez et congelez au maximum 2 semaines. Pour réchauffer, déposez au four micro-ondes de 3 à 5 min à MED.-MAX., en brassant 1 fois.

Riz savoureux

15 min

Temps d'attente : 5 min

2 ¼ tasses/550 ml de bouillon très chaud
1 tasse/225 g de riz à longs grains
1 morceau de beurre
1 cuil. à café de sel
1 paquet de 8 oz/250 g de légumes mélangés, surgelés

4 PERSONNES

1 Mélangez les 4 premiers ingrédients dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire selon les indications de la page 249. Ajoutez les légumes après 6 min de cuisson. Laissez reposer, couvert, pendant 5 min. Remuez à la fourchette.

Notes sur la congélation

Congelez les restes de riz en petites portions : versez dans un plat approprié, couvrez, étiquetez et congelez 1 mois au maximum. Pour réchauffer, couvrez le plat et déposez au four à MAX., en remuant 1 ou 2 fois, selon les indications données ci-dessous.

1 portion 2 ou 3 min
2 portions 4 à 6 min
4 portions 6 à 8 min

Riz brun aux légumes

28¾ min

Temps d'attente : 5 min

2 petits oignons, hachés
½ branche de céleri, hachée
2 cuil. à café de persil frais haché
1 morceau de beurre
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon très chaud
½ tasse/100 g de riz brun
½ cuil. à café de sel

2 PERSONNES

1 Faites fondre les légumes, le persil et le beurre dans une casserole couverte de 10 tasses/2,5 l, de 45 à 60 s à MAX.; mélangez bien.
2 Ajoutez le reste des ingrédients, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 25 min, en remuant 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 5 min.

Riz aux légumes

24 min

Temps d'attente : 5 min

Ce riz se sert tel quel ou il sert à préparer du riz frit à la viande ou du riz à l'orientale.

5 oz/150 g de champignons, tranchés
2 carottes, coupées en petits cubes
½ poivron vert, haché
2 branches de céleri, hachées
½ petit oignon, haché
1 gousse d'ail, écrasée
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 ¼ tasse/275 g de riz blanc ou brun, cuit (voir tableau, page 249)
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez les légumes, l'ail et le beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en brassant 1 fois.
2 Incorporez le riz, le sel et le poivre; couvrez et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX. Remuez à l'aide d'une fourchette.

Riz brun

28 min

Temps d'attente : 5 min

2 ¼ tasses/550 ml d'eau bouillante
1 tasse/225 g de riz brun
1 morceau de beurre ou de margarine
1 cuil. à café de sel

4 PERSONNES

1 Versez tous les ingrédients dans une casserole de 10 tasses/2,5 l; couvrez et faites cuire 3 min à MAX.
2 Diminuez la puissance à MED., laissez cuire 25 min, en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le riz soit bien tendre. Laissez reposer 5 min.

Micro-trucs

Faites cuire le riz à l'avance et réchauffez-le à MAX. au moment de servir, dans un plat avec couvercle.

1 portion 1 ou 2 min
2 portions 2 à 4 min
4 portions 4 à 6 min

Riz frit à la viande

29 min

Temps d'attente : 5 min

½ portion de riz aux légumes (voir recette page 250)
1 tasse/225 g de poulet, de boeuf ou de porc cuit, coupé en petits dés
2 oeufs, légèrement battus
1 morceau de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de sauce soya

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez le riz aux légumes et la viande dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
2 Faites chauffer de 4 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Réservez.
3 Versez oeufs et beurre dans un petite casserole et faites cuire de 1 à 1 ¾ min à MAX., en remuant à mi-cuisson.
4 Hachez les oeufs cuits et ajoutez-les au riz. Ajoutez la sauce soya et mélangez bien le tout.

Riz à l'orientale

30 min

Temps d'attente : 5 min

1 petite pomme, pelée et coupée en morceaux
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ portion de riz aux légumes (voir recette page 250)
1 cuil. à soupe de raisins secs
1 cuil. à café de cari
½ cuil. à café de sucre
2 cuil. à soupe de noix d'acajou ou d'arachides

4 PERSONNES

1 Déposez les morceaux de pomme et le beurre dans un petit bol, couvrez et faites cuire de 1 ½ à 3 min à MAX.
2 Mélangez le riz aux légumes, les pommes, les raisins, le cari et le sucre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l; couvrez.
3 Faites chauffer de 4 ½ à 7 min à MAX., en brassant à mi-cuisson. Incorporez les noix et servez.

Anneau de riz

18 min

Temps d'attente : 5 min

2 tomates, hachées et graines enlevées
1 petit oignon, tranché mince
1 cuil. à soupe de poivron vert, haché
1 cuil. à café d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de persil frais haché
½ tasse/100 g de riz à longs grains, cuit (voir tableau, page 249)

2 PERSONNES

1 Mélangez légumes et huile d'olive dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 1 ou 2 min à MAX.

2 Ajoutez le persil, puis incorporez les légumes au riz. Versez le mélange dans un moule tubulaire non métallique bien graissé de 7 po/18 cm. Pressez le mélange délicatement.
3 Couvrez de papier ciré et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Renversez sur un plateau de service.

Saucisses et riz sauvage

39 min

Temps d'attente : 5 min

3 lb/1,4 kg de chair à saucisses
¾ de lb/350 g de champignons, tranchés
½ tasse/100 g de céleri, haché
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 paquet de 14 oz/400 g pour riz sauvage à longs grains, cuit (voir Micro-trucs, ci-dessous)
1 boîte de 11 oz/325 g de crème de champignons
½ tasse/125 ml d'eau chaude
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cube de bouillon de poulet

10 À 12 PERSONNES

1 Défaites la chair à saucisses dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Faites cuire de 11 à 15 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Égouttez bien.
2 Mélangez champignons, céleri et beurre dans une casserole de 15 tasses/3,75 l, couvrez et faites cuire de 5 à 8 min à MAX. Égouttez.
3 Incorporez la chair à saucisses et les autres ingrédients; faites cuire de 8 à 10 min à MAX. Remuez à l'aide d'une fourchette.

Micro-trucs

Préparation du riz sauvage à longs grains : mesurez 3 tasses/700 ml d'eau, ajoutez 1 ¾ tasse/400 ml de riz sauvage à longs grains, 1 cuil. à café de sel et 1 morceau de beurre ou de margarine. Faites cuire 3 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 12 min. Laissez reposer, couvert, pendant 5 min. Remuez à la fourchette et rectifiez l'assaisonnement, au besoin.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des mets appétissants Voici quelques petits trucs classiques pour rendre vos mets appétissants à souhait.

Des sandwichs rapides Pour une de ces fringales, un bon sandwich tout chaud.

Les oignons Légume à saveur unique, base de nombreux plats cuisinés, vous pouvez les ajouter à d'autres ingrédients ou les servir comme légume d'accompagnement.

Sauces pour desserts Pour rehausser la saveur des crêpes, des poudings ou de la crème glacée.

Des côtes levées de porc Braisées ou rôties, les côtes levées se servent en toute occasion.

PLUS...

En moins de 30 minutes, transformez un **plat de boeuf** en repas savoureux. **Un pique-nique pour 8 personnes ?** Rien de plus facile et de plus agréable à organiser !

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.

Pour un four de **500 watts** : *si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
5 s	11 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 9

Anneau de riz 252
Boeuf
Boeuf bourguignon 231
Boeuf et poivrons 234
Boeuf et riz pilaf 233
Boeuf stroganoff 231
Chili con carne 238
Fricassée de boeuf avec grands-pères 233
Languettes de boeuf à la chinoise 232
Languettes de boeuf barbecue 233
Plats en sauce-minute 241
Bouchées aux fruits et aux noix 243
Bouchées de tomates au fromage à la crème 229
Carrés à la noix de coco 244
Casserole à l'allemande 241
Confiseries
Bouchées aux fruits et aux noix 243
Carrés à la noix de coco 244
Fondants citron-orange 243
Guimauves au chocolat 245
Nougat aux cerises 245
Roulés au caramel et à la noix de coco 242
Crème de tomate 226
Croustillant aux pommes 237
Filets de sole, sauce au vin 247
Fondants citron-orange 243
Guimauves au chocolat 245
Haricots et saucisses en casserole 239
Nougat aux cerises 245
Poitrines de poulet farcies 236
Potage à la tomate et au basilic 227
Poulet à la king 239
Poulet en casserole 240
Riz
Anneau de riz 252
Riz à l'orientale 251
Riz au cari 250
Riz au fromage 250
Riz aux légumes 250
Riz brun 251
Riz brun aux légumes 250
Riz frit à la viande 251
Riz savoureux 250
Saucisses et riz sauvage 252
Riz à l'orientale 251
Riz au cari 250
Riz au fromage 250
Riz aux légumes 250
Riz brun 251
Riz brun aux légumes 250
Riz et thon en casserole 239
Riz frit à la viande 251
Roulés au caramel et à la noix de coco 242
Sauce tomate à l'italienne 228
Saucisses et riz sauvage 252
Thon et nouilles en casserole 240
Tomates chaudes marinées 227
Tomates en casserole 228
Tomates farcies 227

MICRO secrets

Des fines herbes séchées

Il est aussi facile de faire sécher les fines herbes aux micro-ondes que de les cueillir fraîches au jardin. Vous pourrez dorénavant utiliser des herbes fraîches toute l'année, grâce au four micro-ondes.

Consultez d'abord le manuel d'entretien de votre four pour vous assurer que vous pouvez y faire sécher des fines herbes. Le cas échéant, étalez les fines herbes sur une feuille de papier absorbant, couvrez-les d'une autre feuille et déposez-les dans le four, avec un verre d'eau à proximité. Faites chauffer à MAX., jusqu'à ce que les herbes changent de couleur et se défassent aisément. Remuez les herbes souvent et surveillez-les. Laissez tiédir, défaites-les et entreposez dans des contenants hermétiques. Rangez dans un endroit frais et sombre.